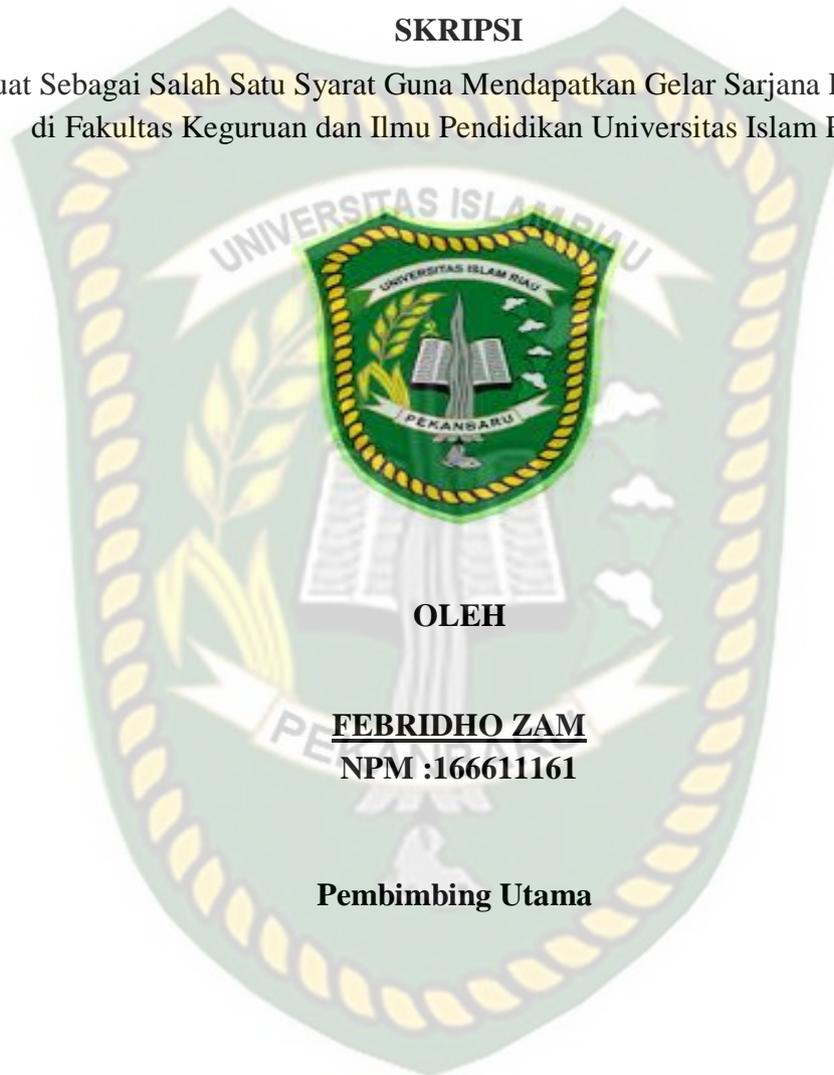


**TINGKAT MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA SEPEDA  
SELAMA PANDEMI COVID 19 DI PEKANBARU**

**SKRIPSI**

Dibuat Sebagai Salah Satu Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau



**OLEH**

**FEBRIDHO ZAM**  
**NPM :166611161**

**Pembimbing Utama**

**Dr. Raffly Henjilito,M.Pd**  
**NIDN: 1006128801**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

**2021**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**JUDUL :**

**TINGKAT MOTIVASI MASYARAKAT TERHADAP OLAHRAGA SEPEDA  
SELAMA PANDEMI COVID 19 DI PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : **FEBRIDHO ZAM**  
NPM : 166611161  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Pembimbing Utama**

**Dr. Raffly Henjilito, M.Pd**

NIDN: 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**

NIDN. 1005048901

Skripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau  
Wakil Dekan I

**Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd, M.Ed**

NIDN : 1005068201

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : **FEBRIDHO ZAM**  
NPM : 166611161  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : **Tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid 19 di Pekanbaru.**

Disetujui Oleh :

**Pembimbing Utama**

**Dr. Raffly Henjilito, M.Pd**

NIDN: 1006128801

Mengetahui

Ketua Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau

**Leni Apriani, S.Pd, M.Pd**

NIDN. 1005048901

## SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **FEBRIDHO ZAM**  
NPM : 166611161  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul : “Tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid 19 di Pekanbaru”.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

**Pembimbing Utama**

**Dr. Raffly Henjilito, M.Pd**

NIDN: 1006128801

## ABSTRAK

### **FEBRIDHO ZAM (2021) : Tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid 19 di Pekanbaru**

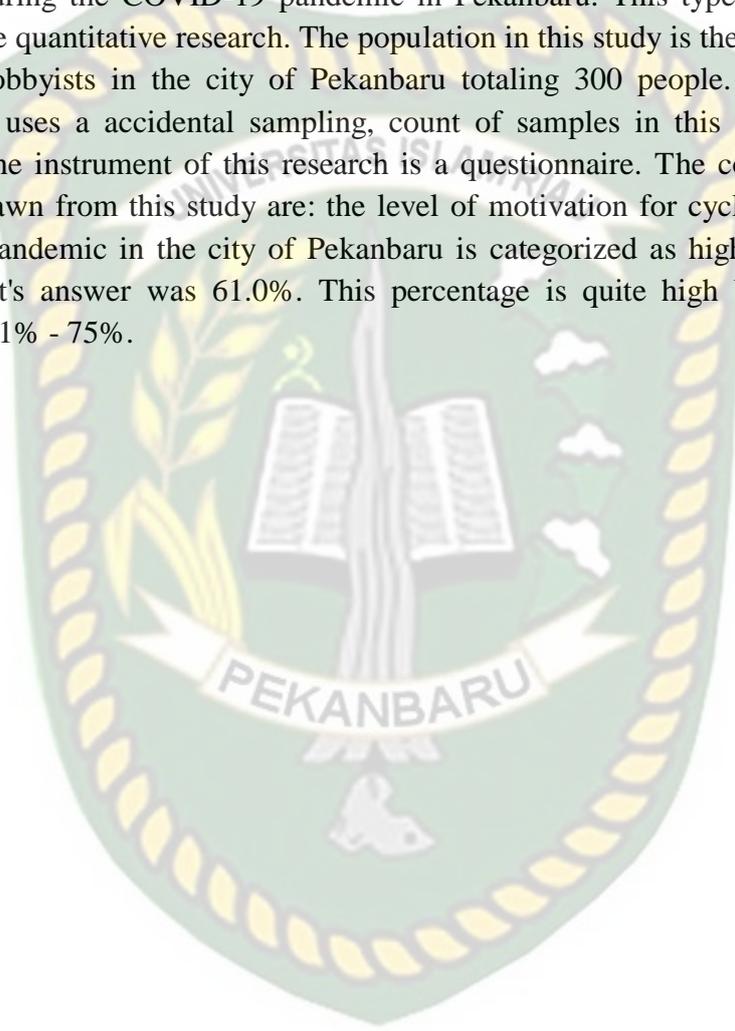
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid 19 di Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat penghobi sepeda di kota pekanbaru berjumlah 300 orang. Teknik sampel menggunakan accidental sampling. Jumlah sampel penelitian ini adalah 30 orang. Instrumen penelitian ini adalah angket. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah :tingkat motivasi bersepeda di masa pandemi covid19 di kota pekanbaru dikategorikan tinggi. Rata-rata jawaban responden didiapatkan sebesar 61,0%. Psersentase ini tergolong tinggi karena terletak diantara 51% - 75%.

**Kata kunci : motivasi olahraga, bersepeda, covid 19**

## ABSTRACT

**FEBRIDHO ZAM (2018): The level of community motivation for cycling during the COVID-19 pandemic in Pekanbaru.**

The purpose of this study was to determine the level of community motivation for cycling during the COVID-19 pandemic in Pekanbaru. This type of research is descriptive quantitative research. The population in this study is the community of bicycle hobbyists in the city of Pekanbaru totaling 300 people. The sampling technique uses a accidental sampling, count of samples in this study were 30 people. The instrument of this research is a questionnaire. The conclusions that can be drawn from this study are: the level of motivation for cycling during the covid19 pandemic in the city of Pekanbaru is categorized as high. The average respondent's answer was 61.0%. This percentage is quite high because it lies between 51% - 75%.



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : FEBRIDHO ZAM  
NPM : 166611161  
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Judul skripsi : Tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid 19 di Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya pegang dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Pekanbaru, Juli 2021  
Yang Menyatakan

**FEBRIDHO ZAM**  
**166611161**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul “Tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid 19 di Pekanbaru”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menuruskan penulisan skripsi guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Di Universitas Islam Riau.

Selesainya penulisan skripsi ini tidak terlepas dari segala bantuan dan bimbingan dari semua pihak, sehingga pada kesempatan ini pula penulis dengan ketulusan hati mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Utama saya, yang sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan dan membimbing penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, S.Pd, M.Pd, selaku Ketua Prodi Penjaskesrek Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan- masukan demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
3. Bapak dan ibu dosen penguji yang telah memberikan masukan-masukan yang sangat membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Bapak Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, yang telah memberikan saya izin untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan pengajaran dan berbagai disiplin ilmu kepada peneliti selama peneliti belajar di Universitas Islam Riau.

6. Teristimewa buat Ayahanda dan Ibunda tercinta serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan spritual dalam penulisan skripsi ini dari awal hingga selesai.
7. Teman – teman seperjuangan angkatan 2016 yang telah membantu dan memberikan solusi selama peneliti menyelesaikan studi di program studi penjaskesrek.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Jika masih ada kekurangan dalam penulisan skripsi ini, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Akhirnya harapan, semoga skripsi ini dapat bermamfaat bagi penulis dan pembaca lainnya, Amin Ya Rabbal Alamin....

Pekanbaru, Juli 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>1</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>3</b>
C. Pembatasan Masalah.....	<b>4</b>
D. Perumusan Masalah .....	<b>4</b>
E. Tujuan Penelitian .....	<b>4</b>
F. Manfaat penelitian .....	<b>4</b>
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
A. Landasan Teori.....	<b>5</b>
1. Hakikat Motivasi .....	<b>5</b>
2. Hakikat Bersepeda.....	<b>10</b>
B. Penelitian Relevan .....	<b>15</b>
C. Kerangka Pemikiran.....	<b>16</b>
D. Pertanyaan Penelitian.....	<b>17</b>
<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>18</b>
A. Jenis Penelitian.....	<b>18</b>
B. Populasi dan Sampel.....	<b>18</b>
C. Defenisi Operasional.....	<b>19</b>

D. Instrumen Penelitian .....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Teknik Analisa Data .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
A. Deskripsi Data Penelitian .....	23
1. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Pembawaan Individu..	23
2. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Pengalaman Masa Lalu.....	25
3. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Cita Cita dan Harapan	26
4. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Fasilitas Yang Tersedia .....	28
5. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Sarana dan Parasarana Olahraga .....	29
6. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Metode Latihan .....	30
7. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Program Latihan.....	31
8. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Lingkungan dan Iklim Pembinaan .....	32
B. Analisa Data .....	33
C. Pembahasan.....	34
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Program latihan sepeda mingguan .....	12
2. Tiga Kategori Pesepeda.....	12
3. Kisi Kisi Angket.....	20
4. Kriteria Teknik Analisis Data Deskriptif .....	22
5. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Pembawaan Individu .....	24
6. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Pengalaman masa lalu.....	25
7. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Cita cita dan harapan .....	27
8. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Fasilitas yang tersedia.....	28
9. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Sarana dan Prasarana Olahraga.....	29
10. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Metode Latihan.....	30
11. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Program Latihan.....	31
12. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Aspek lingkungan dan iklim pembinaan.....	33
13. Distrbusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda	



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :  
**Perpustakaan Universitas Islam Riau**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tiga Tipe Pesepeda .....	13



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Uji Coba (Validitas) .....	41
2. Rekapitulasi Jawaban Responden Uji Validitas.....	43
3. Kusioner setelah uji validitas .....	46
4. Rekapitulasi Jawaban Responden Penelitian .....	49
5. Perhitungan Rata-Rata Persentase Jawaban Responden Tiap Indikator .....	52
6. Mencari Rata Rata keseluruhan skor.....	54
7. Dokumentasi penelitian .....	55

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada saat ini Indonesia sedang mengalami Pandemi COVID-19. Pemerintah menganjurkan untuk tidak berlama-lama melakukan aktivitas di luar rumah dan lebih menganjurkan untuk melaksanakan aktivitas di dalam rumah. Karena jika masyarakat berada di luar rumah lebih besar peluangnya tertular COVID-19, apalagi para lanjut usia sangatlah rentan sekali terkena COVID-19, karena sistem imun yang lemah. Oleh karena itulah Pemerintah Indonesia menganjurkan kepada masyarakat untuk tidak sering beraktivitas di luar rumah dan menganjurkan untuk beraktifitas di dalam rumah saja.

Akan tetapi Agar para masyarakat tetap produktif selama Pandemi COVID-19, maka dianjurkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik sangatlah penting dilakukan agar terhindar dari berbagai macam penyakit, terutama penyakit PTM. Sangatlah penting dilakukan aktivitas fisik selama masa Pandemi COVID-19 terutama untuk orang-orang yang beresiko terkena penyakit. Ativitas fisik yang dimaksud adalah dengan berolahraga.

Secara umum orang memahami bahwa olahraga merupakan salah satu aktifitas jasmani yang dilakukan oleh orang. Sekelompok orang dengan tujuan untuk menciptakan kebugaran jasmani. Aktifitas olahraga dilakukan oleh semua kalangan tanpa melihat perbedaan usia. Olahraga sebagai sarana mengembangkan potensi jasmani,rohani,sosial,dan sekaligus sebagai sekolah kehidupan.

Olahraga dipandang sebagai alat yang mempunyai peran penting terhadap pencapaian tujuan secara keseluruhan. Banyak nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga yang bisa di pelajari dan dijadikan pedoman. Sehingga olahraga berpotensi mempengaruhi pembentukan karakter individu yang berpartisipasi didalamnya.

Olahraga fisik terdapat bermacam macam bentuknya, namun yang sedang *booming* saat ini adalah olahraga bersepeda. trend sepeda saat ini sedang melanda seluruh kalangan masyarakat di berbagai kota di Indonesia. Trend ini menyerang seluruh kalangan usia mulai dari anak-anak, dewasa hingga lansia. Trend bersepeda kini digemari lantaran banyak yang beranggapan bahwa bersepeda memungkinkan penggunanya untuk tidak berdekatan dengan orang lain. Anggapa tersebut sesuai dengan larangan dan aturan pemerintah tentang harus menjaga jarak satu sama lain. Karenanya, bagi mereka yang mulai merasakan bosan karena adanya peraturan pemerintah untuk dirumah aja memilih untuk bersepeda.

Rutin bersepeda dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah di tubuh. Bersepeda juga dapat menurunkan risiko terkena gangguan jantung dan pembuluh darah. Aktivitas olahraga ini dapat melatih banyak otot tubuh seperti otot perut, paha, betis, dan kaki. Manfaat lain dari bersepeda adalah dapat membantu membakar lemak, mencegah obesitas, dan meningkatkan stamina.

Sama seperti olahraga yang lain, fenomena bersepeda juga tidak setiap saat digandrungi oleh setiap kalangan. Setiap orang memiliki motivasi untuk berolahraga yang berbeda beda. Bagi para atlet, motivasi olahraga bisa jadi adalah

kemenangan, trofi, maupun hadiah. Bagi orang lain, motivasi olahraga bisa datang dari keinginan untuk menjadi sehat atau menurunkan berat badan. Apapun alasannya, sering kali seseorang merasa bosan atau malah kehilangan motivasi untuk rutin berolahraga. Bagi yang sudah merasa bosan, ada beberapa cara yang bisa dicoba agar kembali termotivasi untuk hidup sehat dan rutin berolahraga.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan di beberapa tempat peneliti mendapatkan beberapa fenomena antara lain : jumlah pesepeda yang sangat ramai khususnya hari sabtu dan minggu di bandingkan beberapa bulan sebelumnya. Banyaknya pesepeda yang tidak mengguakan pakaian yang nyaman untuk bersepeda seperti celana jeans. Banyak pesepeda yang tidak menaati peraturan lalu lintas. Banyaknya bermunculan komunitas bersepeda dimasa pandemic ini.

Berdasarkan beberapa fenomena di atas peneliti teratik untuk mengangkatnya menjadi sebuah karya tulis ilmiah dengan judul: Tingkat Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid 19 di Pekanbaru

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas identifikasi masalah dalam penelitian sebagai beriku:

1. jumlah pesepeda yang sangat ramai khususnya hari sabtu dan minggu di bandingkan beberapa bulan sebelumnya.
2. Banyaknya pesepeda yang tidak mengguakan pakaian yang nyaman untuk bersepeda seperti celana jeans.
3. Banyak pesepeda yang tidak menaati peraturan lalu lintas.
4. Banyaknya bermunculan komunitas bersepeda dimasa pandemic ini

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan masalah, terbatasnya kemampuan, waktu dan dana yang tersedia maka peneliti membatasi masalah, yakni: tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid 19 di Pekanbaru.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid di Pekanbaru?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan perumusan masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat motivasi masyarakat terhadap olahraga sepeda selama pandemi covid di Pekanbaru.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas maka penelitian ini diharapkan berguna untuk:

1. Bagimasyarakat, untuk meningkatkan motivasi berolahraga
2. Bagi penulis, untuk menambah ilmu pengetahuan dalam memahami tentang motivasi berolahraga untuk menyelesaikan studi program strata 1 untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau
3. Fakultas, sebagai bahan masukan untuk menentukan arah dan kebijaksanaan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Hakikat Motivasi

###### a. Pengertian Motivasi

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kebutuhan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu.

Uno dalam Juliandi (2015:105) menjelaskan motivasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang bertingkah laku". Pernyataan tersebut menyatakan bahwa dorongan ini berada pada diri seseorang yang menggerakkan untuk melakukan sesuatu yang sesuai dengan dorongan dalam dirinya. Oleh karena itu, perbuatan seseorang yang didasarkan atas motivasi tertentu mengandung tema sesuai dengan keinginan yang mendasarinya. Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa motif adalah daya pendorong dalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas tertentu, demi mencapai tujuan tertentu. Dengan demikian, motivasi merupakan dorongan yang terdapat dalam diri seseorang untuk berusaha mengadakan perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan. Berkaitan dengan pengertian motivasi,

Menurut Sardiman (2012: 73), motif diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam subjek untuk melakukan aktivitas tertentu untuk mencapai tujuan. Berawal dari kata “motif” itu, maka motivasi dapat diartikan sebagai daya penggerak yang telah menjadi aktif.

Sementara itu Khodijah (2014:149) menjelaskan setiap aktivitas manusia pada dasarnya dilandasi oleh adanya dorongan untuk mencapai tujuan atau terpenuhinya kebutuhannya. Adanya daya dorong tersebut disebut dengan motivasi. Dalam beberapa terminology motivasi dinyatakan sebagai suatu kebutuhan, keinginan, gerak hati, naluri dan dorongan yaitu sesuatu yang bisa memaksa suatu organisme manusia untuk berbuat atau bertindak.

Sementara itu menurut Tangkudung dan Mylsidayu dalam Putra (2020:52) menyebutkan bahwa terdapat sepuluh motivasi individu berpartisipasi dalam olahraga antara lain: (1) untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan, (2) untuk berhubungan dan mencari teman, (3) untuk mencapai sukses dan mendapat pengakuan, (4) untuk memelihara kesehatan badan, (5) untuk menyalurkan energi, (6) untuk mendapatkan pengalaman penuh tantangan dan menggembirakan, (7) untuk dapat bersenang-senang dan mendapat kegembiraan, (8) untuk melepaskan ketegangan psikis, misalnya untuk mengatasi lelah dan jenuh dengan rutinitas belajar di sekolah, sehingga ikut ekstrakurikuler sepakbola, (9) untuk kepentingan kebanggaan kelompok, dan (10) untuk kebutuhan praktis sesuai pekerjaan, misalnya olahraga bela diri/menembak yang diikuti oleh Satpam.

Sementara itu menurut Uno, ( 2009: 3) menerangkan bawah motivasi dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu :

1. Motifbiogenetis, yaitu motif-motif yang berasal dari kebutuhankebutuhan organisme demi kelanjutan hidupnya, misal lapar, haus, kebutuhan akan kegiatan dan istirahat, mengambil nafas, seksualitas dan sebagainya;
2. Motifsociogenetis yaitu motif-motif yang berkembang berasal dari lingkungan kebudayaan tempat orang tersebut berada. Jadi motif ini tidak berkembang dengan sendirinya, tetapi pengaruh lingkungan kebudayaan setempat. Misalnya keinginan mendengarkan musik, makan pecel, makan coklat, dan lain-lain.
3. Motifteologis, dalam motif ini manusia adalah sebagai makhluk yang berketuhanan, sehingga ada interaksi antara manusia dengan tuhan-Nya, seperti ibadahnya dalam kehidupan sehari-hari, misalnya keinginan untuk mengambi kepada Tuhan Yang Maha Esa, untuk merealisasikan norma-norma sesuai agamanya,).

Dari berbagai teori tentang motivasi yang dikemukakan oleh para ahli, terdapat berbagai teori motivasi yang bertitik tolak pada dorongan yang berbeda satu sama lain. Ada terori motivasi yang bertitik tolak pada dorongan dan pencapaian kepuasan, ada pula yang bertitik tolak pada asas kebutuhan. Motivasi menurut asas kebutuhan saat ini sangat diminati.

Motivasi adalah sebuah dorongan, hasrat atau pun minat yang begitu besar di dalam diri, untuk mencapai suatu keinginan, cita-cita dan tujuan tertentu.

Terdapat beberapa teori yang mengemukakan tentang motivasi dalam Sardiman (2012: 82-83) ada beberapa teori tentang motivasi, yakni :

a. Teori *Insting*

Menurut teori ini tindakan setiap diri manusia diasumsikan seperti tingkah jenis binatang. Tindakan manusia itu dikatakan selalu berkait dengan insting atau pembawaan.

b. Teori *Fisiologis*

Menurut teori ini semua tindakan manusia itu berakar pada usaha memenuhi kepuasan dan kebutuhan organik atau kebutuhan untuk kepentingan fisik. Atau disebut sebagai kebutuhan primer, seperti kebutuhan tentang makanan, minuman, dan udara.

c. Teori *Psikoanalitik*

Teori ini mirip dengan teori insting, tetapi lebih ditekankan pada unsur-unsur kejiwaan yang ada pada diri manusia.

Banyak teori motivasi yang didasarkan dari asas kebutuhan ( need ). Kebutuhan yang menyebabkan seseorang berusaha untuk dapat memenuhinya. Motivasi adalah proses psikologi yang dapat menjelaskan perilaku seseorang. Perilaku pada hakikatnya adalah orientasi pada satu tujuan. Dengan kata lain, perilaku seseorang dirancang untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan proses interaksi dari beberapa unsur.

Lebih lanjut Sardiman (2012:96) menjelaskan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya “felling” dan

didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian ini maka timbul elemen penting :

1. Bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri individu setiap manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi dalam sistem “neurophysiological” yang ada pada organisme manusia. Karena menyangkut perubahan energi manusia (walaupun motivasi ini muncul dari dalam diri manusia), penampakkannya akan menyangkut kegiatan fisik manusia.
2. Motivasi tumbuh dengan ditandai munculnya rasa / “felling”, afeksi seseorang. Dalam hal ini motivasi relevan dengan persoalan-persoalan kejiwaan, afeksi, dan emosi yang dapat menentukan tingkah laku manusia.
3. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri seseorang atau manusia, tetapi 20 kemunculannya ini dapat dirangsang/terdorong oleh unsur lain, dalam hal ini adalah tujuan, tujuan ini akan menyangkut soal kebutuhan.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa dengan ketiga elemen diatas, maka dapat dikatakan bahwa motivasi itu sebagai sesuatu hal yang kompleks. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energi yang ada pada diri manusia, sehingga akan berhubungan dengan persoalan gejala kejiwaan, perasaan dan juga emosi, untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu, semua ini terdorong karena adanya tujuan kebutuhan atau keinginan .

Sementara itu Husdarta (2011:40) menjelaskan motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan faktor ekstern. Faktor intern meliputi 1) pembawaan individu, 2) tingkat pendidikan, 3) pengalaman masa lalu, 4) cita-cita dan harapannya, sedangkan faktor ekstern mencakup 5) fasilitas yang tersedia, 6) sarana dan prasarana olahraga, 7) metode latihan, 8) program latihan, 9) lingkungan atau iklim pembinaan.

Abdulaziz (2016:115) Setiap kali membicarakan motivasi, hirarki kebutuhan Abraham Maslow pasti disebut-sebut. Hirarki itu didasarkan pada anggapan bahwa pada waktu orang telah memuaskan satu tingkat kebutuhan tertentu, seseorang ingin bergeser ke tingkat yang lebih tinggi, di antaranya : 1) kebutuhan fisiologis, 2) kebutuhan rasa aman, 3) kebutuhan sosial 4) kebutuhan aktualisasi diri.

Singgih D. Gunarsa, et.al., (1987) dalam Muskanan (2015:107) menyatakan bahwa motivasi olahraga adalah keseluruhan daya penggerak (motif-motif) di dalam diri individu yang menimbulkan kegiatan berolahraga, menjamin kelangsungan latihan dan memberi arah pada kegiatan latihan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Motivasi olahraga dapat dibagi atas motivasi primer dan sekunder; dapat pula atas motivasi biologis dan sosial. Namun banyak ahli setuju membagikannya atas dua jenis, yaitu intrinsik dan ekstrinsik.

## **2. Hakikat Bersepeda**

### **a. Pengertian Bersepeda**

Banyak efek positifnya yang diperoleh dengan melakukan aktifitas olahraga di luar. Dengan melakukan kegiatan olahraga di luar ruangan, tubuh menjadi

lebih baik karena asupan oksigen dan paparan sinar matahari yang diperoleh lebih besar dari pada beraktifitas olah raga di dalam ruangan. Umumnya olah raga di luar ruangan dilakukan juga dengan maksud mendapatkan kesempatan mengolah tubuh sambil berekreasi melepas kepenatan dan kejenuhan aktifitas rutin sehari hari.

Salah satu kegiatan olahraga luar ruangan adalah kegiatan bersepeda. Bersepeda merupakan salah satu bentuk olahraga yang termasuk kegiatan aerobik. Wiarto (2013:156) menerangkan bahwa kegiatan seperti bersepeda yang dilakukan dalam waktu yang panjang dapat melatih fisik secara intensif dan mempercepat denyut jantung serta meningkatkan daya tahan tubuh. Latihan ini memperkuat system kardiovaskular dan ketika rutin dilakukan dapat membakar gula dan lemak yang tersimpan dalam tubuh.

Terlihat sederhana memang kegiatan bersepeda, akan tetapi kegiatan bersepeda juga telah di adopsi menjadi salah satu bentuk tes untuk mengetahui tingkat aerobic seseorang. Rosdiani (2012:22) menerangkan bila individu tidak menyukai kegiatan berlari, maka dirancang tes bersepeda untuk memperkirakan kebugara aerobic. Tes bersepeda dilakukan dengan mengendarai sepeda sejauh 5 mil pada jalan berputar. Setelan roda gigi konstan dan digunakan gaya merunduk dan hasilnya dapat mengetahui perkiraan kebugaran aerobic seseorang.

Sharkley (2011:138) menjelaskan sebagai sebuah kegiatan fisik, bersepeda merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran seseorang. Namun program latihan dengan bersepeda harus memiliki aturan. Berikut contoh program latihan sepeda untuk satu minggu.

Tabel 1. Program latihan sepeda mingguan

Senin	Jarak pendek dan bersepeda dalam kecepatan sedang
Selasa	Cepat- mengayuh sepeda dengan cepat
Rabu	Mendaki – cari bukit untuk mendaki dan membangun stamina
Kamis	Interval - berusaha kuat untuk interval singkat selama 4 minggu
Jumat	Jarak jauh – lakukan penambahan jarak semakin jauh untuk meningkatkan daya tahan
Sabtu	Variasi – coba aktivitas yang berbeda seperti hiking dan jogin
Minggu	istirahat

Sharkley (2011:138)

Sementara itu menurut Laksamana (2020:75) menjelaskan ASHTO (*American Association of State Highway and Transportation Officials*) dalam bukunya *The 2018 AASHTO Bike Guide: An Overview*, mengklasifikasikan tiga kategori pesepeda yang di sarankandapat bersepeda di jalan raya dengan menggunakan fasilitas penunjang bersepeda perkotaan. Lebih lanjut beberapa pesepeda dimasukan kedalam kategori C (*Children*) “Interest but *concerned*” atau “Memiliki minat dan kepedulian”, walaupun secara usia tidak lagi termasuk anak anak. Kategori pesepeda B (*Basic*) adalah tipe pesepeda “*Somewhat confident*” atau “agak percaya diri”, dan kategori A (*Advanced*) adalah tipe pesepeda “*Experienced and confident*” atau “Berpengalaman dan percaya diri”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dan gambar di bawah ini :

Tabel 2. Tiga Kategori Pesepeda

CYCLER	CITY CYCLING FACILITIES			
	SR	WCL	BL	SP/L
ADVANCED (A)	√	√	√	√
BASIC (B)		√	√	√
CHILDREN (C)				√

(Sumber: *The 2018 AASHTO Bike Guide: An Overview*)

Laksamana (2020:76)



**Gambar 2. Tiga Tipe Pesepeda; A (Biru); B (Kuning); C (Putih)**  
 (Sumber: *The 2018 AASHTO Bike Guide: An Overview*)  
 Laksamana (2020:76)

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa pada akhirnya sepeda yang awalnya digunakan berangsur-angsur berubah menjadi gaya hidup. Dalam dekade terakhir, minat orang terhadap perjalanan telah berubah, yaitu semakin banyak persyaratan yang diajukan untuk perubahan kebutuhan, jenis dan metode perjalanan. Saat ini, industri pariwisata yang sangat diminati lebih memperhatikan aspek lingkungan dan sosial, yang telah melahirkan "*humanization of travel*". Sepeda telah dikembangkan sebagai salah satu alternatif wisata olah raga, kebutuhan akan wisata olah raga sangat diminati, dan komunitas sepeda bermunculan di perkotaan. Konsep wisata bersepeda berkembang pesat, oleh karena itu perlu memperhatikan pengemasan produk wisata sepeda serta sarana dan prasarana penunjang wisata yang sesuai dengan kebutuhan pengendara sepeda.

#### **b. Manfaat Bersepeda**

Banyak sekali manfaat yang diperoleh dari kegiatan bersepeda, bersepeda dapat meningkatkan masing-masing komponen kebugaran, meliputi :

### 1) Kebugaran Jantung Kebugaran jantung

Diukur dengan kapasitas aerobik, yaitu kemampuan untuk melakukan latihan otot besar dan seluruh badan pada tingkat intensitas 27 yang moderat sampai tinggi untuk periode waktu yang cukup lama. Bersepeda menyebabkan bekerjanya otot-otot kaki, pinggul, dan bagian atas tubuh digunakan saat mendaki bukit. Bersepeda meningkatkan kemampuan oksidasi otot-otot tersebut sehingga meningkatkan kemampuan tubuh untuk melakukan pekerjaan yang luas. Aktivitas yang demikian ini disebut latihan aerobik, membantu memperkuat jantung anda.

### 2) Komposisi Tubuh

Bersepeda aerobik beberapa kali dalam seminggu merupakan cara yang menyenangkan dan cepat untuk membakar lemak dan kalori serta meningkatkan berat yang tak berlemak. Tubuh dapat dibagi menjadi dua komponen dasar yaitu, bagian yang berlemak dan bagian yang tidak berlemak. Demi kesehatan dan kebugaran yang baik, kita harus menjaga keseimbangan antara keduanya. Mengontrol makanan yang dikonsumsi (kalori) dan dikombinasikan dengan latihan aerobik yang teratur merupakan cara ideal untuk menjaga keseimbangan dalam komposisi tubuh. Bersepeda membuat semua otot utama tubuh bagian bawah bekerja dan dapat menghasilkan pandangan yang ramping (berotot dan tak berlemak).

### 3) Fleksibilitas

Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk menggerakkan otot dan anggota badan melalui rentang gerak yang penuh. Fleksibel menjadikan

bersepeda sebagai aktivitas hidup yang dapat membuat perbedaan yang nyata bagi kesehatan untuk jangka waktu yang lama.

#### 4) Ketahanan dan Kekuatan Otot

Kebugaran otot mencakup ketahanan (berapa kali atau berapa lama anda dapat mengangkat atau menahan obyek) dan kekuatan (berapa banyak berat yang dapat anda angkat). Bersepeda meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot, terutama bagian bawah tubuh. Misalnya, sejumlah lomba bersepeda dan naik gunung dapat memperkuat otot punggung dan bahu secara lebih efektif daripada sejumlah program angkat berat. Pada umumnya, bersepeda jarak jauh dengan intensitas rendah dapat meningkatkan ketahanan otot anda (Chris Carmichael, 2003: 6).

### **B. Penelitian Relevan**

**Beberapa penelitian yang mirip dengan judul yang penelitian angkat antara lain :**

1. Penelitian Hidayat (2020:86) menjelaskan berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa minat masyarakat untuk olahraga rekreasi bersepeda pada masa pandemi covid 19 masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 75% dengan perolehan skor rata-rata 282. Masyarakat dengan kriteria sangat tinggi sebanyak 24 orang, kriteria tinggi sebanyak 73 orang, dan kriteria cukup sebanyak 3 orang. Jika ditinjau dari indikator minat masyarakat maka indikator perhatian yang paling dominan dengan perolehan persentase sebesar 78% dengan kategori tinggi. Masyarakat berpendapat bahwa bersepeda merupakan olahraga yang cocok yang

dilakukan pada masa pandemi, pada masa pandemi kesehatan merupakan hal yang harus paling kita jaga karena tubuh rentan terkena virus. Dengan bersepeda kita masih bisa menjaga protokol kesehatan yang telah diterapkan dimasa pandemi ini.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Putra (2021:75) menjelaskan Minat Masyarakat Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid-19 yang berkategori sangat setuju 6 orang atau 6%, setuju 34 orang atau 34%, kurang setuju 30 orang atau 30%, tidak setuju 26 orang atau 26%, sangat tidak setuju 3 orang atau 3%. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa faktor intrinsik lebih besar perannya dibandingkan dengan faktor ekstrinsik.

### **C. Kerangka Pemikiran**

Di masa pandemi seperti saat ini, semua orang memiliki ketakutan sama akan tertular virus COVID-19 yang belum ada obatnya. Hal tersebut akhirnya memaksa semua orang untuk mengurung diri dirumah dengan harapan terjaga dan tak tertular virus corona. Meski dirumah aja memberikan rasa aman dan terhindar dari penularan COVID-19, namun itu bukan berarti mereka baik-baik saja. Iya, dirumah aja memang memberikan rasa aman, namun ternyata jika terlalu lama dirumah hal itu juga menimbulkan rasa bosan, apalagi jika hal itu terjadi berbulan-bulan. Oleh karena itu, masyarakat di Indonesia mulai membuat berbagai trend baru selama masa pandemi. dari segi olahraga sendiri, trend yang sedang banyak di gemari masyarakat Indonesia, khususnya para remaja adalah bersepeda.

Namun tidak setiap orang memiliki motivasi yang sama saat melakukan olahraga bersepeda. Motivasi adalah suatu energi dalam diri manusia yang

mendorong untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan tertentu. Motivasi mempunyai peranan penting dalam olahraga, karena motivasi dapat digunakan sebagai saran untuk meningkatkan semangat dan daya juang seseorang dalam melakukan aktivitas khususnya olahraga. Semakin kecil motivasi seseorang dalam melakukan aktivitas, maka semakin kecil pula kemungkinan untuk meraih keberhasilan dan kesuksesan. Sebagai factor pendorong, motivasi memiliki peranan penting dalam konsistensi dalam bersepede. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tetng motivasi masyarakat kota pekanbaru untuk berolahraga sepeda.

#### **D. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas maka dapat dirumuskan pertanyaan penelitian yang diajukan yaitu “Bagaimanakah Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru?”

## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif Kuantitatif yang meneliti tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid 19 Di Kota Pekanbaru, dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:3). Penelitian Kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui.

#### B. Populasi dan Sampel

##### 1. Populasi

Menurut Margono (2010:118) Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Dalam penelitian ini sebagai populasinya adalah seluruh masyarakat di Pekanbaru yang melakukan olahraga bersepeda sebanyak 300 orang.

##### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2007:83) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel adalah dengan *accidental sampling*. Menurut sugiyono (2007:85), *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan

kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Jumlah sampel yang peneliti ambil adalah 30 orang sampel.

### **C. Definisi Operasional**

Variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Motivasi adalah suatu energy dalam diri manusia yang mendorong untuk melakukan aktivitas tertentu dengan tujuan tertentu.
2. Olahraga bersepeda adalah olahraga yang mudah dilakukan karena simpel dan juga bisa dilakukan oleh siapa saja, tak kenal usia, muda, tua, atau anak-anak sekalipun.

### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket, yaitu berupa pertanyaan yang sesuai dengan tujuan penelitian dan pertanyaan tersebut, tidak menyulitkan responden. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert. Dalam Bujiadi (2013:129) skala likert adalah skala interval. Tujuan menggunakan instrument penelitian skala likert adalah untuk mendapatkan jawaban yang tegas terhadap suatu permasalahan.

Adapun kisi kisi instrument penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi Kisi Angket

Variabel	indikator	Sub indikator	Item +	Item -
Motivasi olahraga bersepeda	Motivasi internal	pembawaan individu	1, 3, 5, 7,	2, 4, 6, 8
		pengalaman masa lalu	9,11,13	10, 12,
		cita-cita dan harapannya	15,16,19	14,17,18,
	Motivasi Eksternal	fasilitas yang tersedia	21,23	20,22,
		sarana dan prasarana olahraga	25,26,7	24,
		metode latihan	28,29,	30,31
		program latihan	32,33,34,	35,36
		lingkungan atau iklim pembinaan	38,40	37,39

Husdarta (2011:40)

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Sebagai berikut mekanismenya:

#### 1. Observasi

Langkah yang dilakukan untuk mencari fenomena fenomena yang terjadi dilapangan guna melatar belakangi penelitian

#### 2. Kepustakaan

Untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori dari pendapat para ahli yagn berbentuk buku ataupun jurnal yang diperlukan pada penelitian ini.

#### 3. Angkat/ Kusioner

Menurut Nasution dalam Khusaini (2015:4) “angket adalah daftar pertanyaan yang di distribusikan melalui pos untuk diisi dan dikembalikan atau dapat juga dijawab di bawah pengawasan peneliti”. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara peneliti datang kelokasi penelitian, membagikan angket pada subjek penelitian, memberi tahu cara menjawab dan memberi waktu kepada responden untuk menjawab. Angket dikumpulkan setelah semua responden selesai mengerjakan. Dalam penelitian ini alat yang digunakan untuk mengumpulkan data tentang tingkat motivasi belajar adalah angket atau kuesioner tertutup.

#### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data statistik deskriptif. Menurut Sugiyono dalam Mailani (2016:5) Statistik ini ditujukan untuk mengumpulkan data, menyajikan statistik deskriptif adalah bagian dari statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Adapun teknik analisa data deskriptif dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus persentase, Sudijono (2011:43) yaitu sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = jumlah frekuensi atau banyaknya individu

P = angka presentase

Data yang telah dipresentasikan kemudian direkapitulasi dan diberi kriteria sebagai berikut:

**Tabel 5 Kriteria Teknik Analisis Data Deskriptif**

Kriteria	Keterangan
76%-100%	Sangat baik / sangat tinggi
51%-75%	Baik / tinggi
26%-50%	Cukup baik / sedang
0%-25%	Kurang baik/ rendah

Arikunto (2010:245)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Pada bab ini, peneliti akan menjabarkan data hasil penelitian melalui tiga tahapan utama. Tahapan tersebut meliputi deskripsi data, analisa data dan pembahasan hasil penelitian. Deskripsi data berisikan penjabaran hasil penelitian berupa hasil olahdata angket tentang motivasi bersepeda. Angket dalam penelitian ini berisikan 34 item pertanyaan dan terbagi atas 8 indikator. Indikator tersebut meliputi : pembawaan individu, pengalaman masa lalu, cita cita dan harapan, fasilitas yang tersedia, sarana dan parasarana olahraga, metode latihan, program latihan dan aspek lingkungan dan iklim pembinaan. Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan 60 orang sampel. Berikut secara lebih rinci dapat dijelaskan hasil penelitian selengkapnya :

#### 1. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Pembawaan Individu

Pada aspek pembawaan individu terdiri dari 7 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 12,9% responden menjawab sangat setuju, terdapat 36,7% menjawab tidak setuju terdapat 41,9% menjawab sangat tidak setuju terdapat 8,6% menjawab sangat setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 3. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Aspek Pembawaan Individu**

No	Item Pertanyaan	Alte rnatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Saya bersepeda karena sejak lama saya senang bersepeda	5	17%	24	80%	1	3%	0	0%
2	Saya terpaksa bersepeda setiap hari	2	7%	12	40%	13	43%	3	10%
3	Saya bersepeda karena bisa membuat saya lebih sehat	12	40%	13	43%	5	17%	0	0%
4	Ketika lampu lalu lintas sedang merah saya akan terus jalan bila ada kesempatan	0	0%	0	0%	24	80%	6	20%
5	Saya tergabung dengan komunitas sepeda	2	7%	0	0%	24	80%	4	13%
6	Saya selalu bersepeda dilintasan sepeda yang telah disediakan	6	20%	19	63%	5	17%	0	0%
7	Bagi saya sepeda itu harus mahal dan ber merk bagus	0	0%	9	30%	16	53%	5	17%
	Jumlah	27		77		88		18	
	Rata-Rata		12,9%		36,7%		41,9%		8,6%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 71,7%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi bersepeda dari aspek individu cukup tinggi untuk berseped di masa pandemi covid 19 di kota pekanbaru.

## 2. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Pengalaman Masa Lalu

Pada aspek pengalaman masa lalu terdiri dari 5 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reaseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 2,7% responden menjawab sangat setuju, terdapat 10% menjawab tidak setuju terdapat 71,3% menjawab sangat tidak setuju terdapat 15,3% menjawab sangat setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Pengalaman masa lalu**

No	Item Pertanyaan	Alternatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
8	Saya pernah memiliki pengalaman buruk bersepeda	4	13%	2	7%	22	73%	2	7%
9	Saya bersepeda untuk pamer dengan orang lain karena dulunya saya tidak bisa beli	0	0%	0	0%	23	77%	6	20%
10	Saya membeli sepeda karena dahulunya saya tidak dibelikan	0	0%	3	10%	20	67%	7	23%
11	Saya takut bersepeda dikota Pekanbaru karena kurang aman	0	0%	8	27%	20	67%	2	7%
12	Dalam memilih sepeda saya mengutamakan merk sepeda	0	0%	2	7%	22	73%	6	20%
	Jumlah	4		15		107		23	
	Rata-Rata		2,7%		10,0%		71,3%		15,3%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reaseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 60,1%.

Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. Artinya motivasi bersepeda dari aspek pengalaman masa lalu cukup tinggi untuk bersepeda di masa pandemi covid 19 di kota pekanbaru. Responden memiliki pengalaman masa lalu yang cukup baik tentang bersepeda yang tidak membuat mereka takut untuk kembali berolahraga sepeda.

### **3. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Cita Cita dan Harapan**

Pada aspek cita cita dan harapan terdiri dari 5 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban responden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 8,7% responden menjawab sangat setuju, terdapat 44,7% menjawab tidak setuju terdapat 38,0% menjawab sangat tidak setuju terdapat 8,7% menjawab sangat setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 5. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Cita cita dan harapan**

No	Item Pertanyaan	Alternatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
13	Saya bersepeda karena saya ingin ikut pertandingan	0	0%	1	3%	26	87%	3	10%
14	Setiap ada acara bersepeda saya sangat bersemangat	3	10%	19	63%	7	23%	1	3%
15	Saya tidak suka terlalu banyak orang suka bersepeda di	0	0%	18	60%	10	33%	2	7%
16	Saya berharap dipekan baru orang bebas bersepeda di jalan protocol dan tidak harus	0	0%	9	30%	14	47%	7	23%
17	Saya berharap pemerintah membuat jalur khusus sepeda di	10	33%	20	67%	0	0%	0	0%
	Jumlah	13		67		57		13	
	Rata-Rata		8,7%		44,7%		38,0%		8,7%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 55,6%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi.artinya diantara responden memiliki harpaan yang cukup baik dengan bersepeda, selain memperoleh kesehatan juga mereka ingin berpartisipasi apabila ada iven sepeda yang diadakan di kota pekanbaru.

#### 4. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Fasilitas Yang Tersedia

Pada aspek Fasilitas yang tersedia terdiri dari 4 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 23,3% responden menjawab sangat setuju, terdapat 40,8% menjawab setuju terdapat 35,0% menjawab tidak setuju terdapat 0,8% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 6. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Fasilitas yang tersedia**

No	Item Pertanyaan	Alternatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
18	Di kota Pekanbaru tidak terdapat tempat khusus	2	7%	4	13%	23	77%	1	3%
19	Saya selalu bersepeda ditempat yang telah disediakan	14	47%	15	50%	1	3%	0	0%
20	Fasilitas olahraga dan bersepeda di Pekanbaru masih sangat	10	33%	16	53%	4	13%	0	0%
21	Fasilitas olahraga dan bersepeda sudah banyak jumlahnya	2	7%	14	47%	14	47%	0	0%
	Jumlah	28		49		42		1	
	Rata-Rata		23,3%		40,8%		35,0%		0,8%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 58,5%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi.artinya menurut reseponden fasilitas bersepeda dikota pekanbaru telah cukup baik

keberadaannya, akan tetapi banyak juga responden menginginkan peningkatan fasilitas untuk olahraga bersepeda.

### 5. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Sarana dan Parasarana Olahraga

Pada aspek Sarana dan Prasarana Olahraga terdiri dari 3 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 18,9% responden menjawab sangat setuju, terdapat 58,9% menjawab setuju terdapat 20% menjawab tidak setuju terdapat 2,2% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 7. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Sarana dan Prasarana Olahraga**

No	Item Pertanyaan	Alte rnatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
22	Kondisi jalan di kota Pekanbaru kurang nyaman untuk bersepeda	0	0%	18	60%	12	40%	0	0%
23	Di kota Pekanbaru memiliki tempat penyewaan sepeda	10	33%	17	57%	1	3%	2	7%
24	Panjang jalur pesepeda di kota Pekanbaru sudah mencukupi	7	23%	18	60%	5	17%	0	0%
	Jumlah	17		53		18		2	
	Rata-Rata		18,9%		58,9%		20,0%		2,2%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 63,5%. Persentase ini berada

pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya menurut reaseponden sarana dan parasarana bersepeda yang mereka miliki dan sarana bersepeda yang disediakan oleh pemerintah telah cukup baik, namun terdapat beberapa kekurangan yang perlu ditingkatkan kedepannya.

#### 6. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Metode Latihan

Pada aspek metode latihan terdiri dari 3 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reaseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 18,9% responden menjawab sangat setuju, terdapat 58,9% menjawab setuju terdapat 20% menjawab tidak setuju terdapat 2,2% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 8. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Metode Latihan**

No	Item Pertanyaan	Alternatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
25	Saya rutin bersepeda setiap hari	4	13%	18	60%	8	27%	0	0%
26	Saya bersepeda langsung dengan beban berat tidak mulai dari intensitas ringan dan	2	7%	15	50%	13	43%	0	0%
27	Saya tidak mengerti prinsip latihan untuk bersepeda	1	3%	10	33%	17	57%	3	10%
	Jumlah	7		43		38		3	
	Rata-Rata		7,8%		47,8%		42,2%		3,3%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reaseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda

selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 59,1%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. artinya menurut reseponden untuk berolahraga sepeda mereka cukup memperhatikan hal hal yang tidak mereka sadari merupakan salah satu bentuk metode latihan, seperti mereka cukup rutin bersepeda dan juga memperhatikan beban gowesan agar tidak langsung dengan beban berat akan tetapi berangsur dari ringan hingga kebeban yang cukup berat bagi mereka.

### 7. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Program Latihan

Pada aspek Program Latihan terdiri dari 4 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reseponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat Terdapat 2,5% responden menjawab sangat setuju, terdapat 24,2% menjawab tidak setuju terdapat 66,7% menjawab tidak setuju terdapat 7,5% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 9. Distrbusi Frekuensi Jawaban Reseponden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Program Latihan**

No	Item Pertanyaan	Alte rnatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
28	Saya memiliki program latihan	1	3%	6	20%	21	70%	3	10%
29	Saya membuat sendiri program latihan bersepeda saya	1	3%	10	33%	19	63%	1	3%
30	Sebelum bersepeda saya tidak biasakan untuk pemanasan	1	3%	9	30%	17	57%	3	10%
31	Setelah bersepeda saya biasanya tidak melakukan pendinginan dan mengistirahatkan otot kaki	0	0%	4	13%	23	77%	2	7%
	Jumlah	3		29		80		9	
	Rata-Rata		2,5%		24,2%		66,7%		7,5%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reesponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 51,8%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi. Artinya walaupun dikategorikan tinggi, akan tetapi mereka rata rata tidak memiliki program latihan khusus untuk bersepeda. Mereka bersepeda rata rata hanya semata hobi dan mengisi waktu luang saja. Tidak terdapat program latihan khusus yang mereka buat untuk bersepeda

#### **8. Motivasi Bersepeda Ditinjau Dari Aspek Lingkungan dan Iklim Pembinaan**

Pada aspek Aspek lingkungan dan iklim pembinaan terdiri dari 4 butir pertanyaan yang menggambarkan motivasi bersepeda dari aspek tersebut. Berdasarkan sebaran jawaban reesponden didapatkan persentase rata-rata jawaban. Terdapat 32,2% responden menjawab sangat setuju, terdapat 36,7% menjawab tidak setuju terdapat 25,6% menjawab tidak setuju terdapat 5,6% menjawab sangat tidak setuju. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 10** Distrbusi Frekuensi Jawaban Resepnden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Apsek Aspek lingkungan dan iklim pembinaan

No	Item Pertanyaan	Alte rnatif Jawaban							
		SS		S		TS		STS	
		N	%	N	%	N	%	N	%
32	Lingkungan saya sangat mendukung untuk olahraga	15	50%	11	37%	4	13%	0	0%
33	Lingkungan saya sangat tidak nyaman untuk bersepeda	4	13%	6	20%	16	53%	4	13%
34	Saya bersemangat bersepeda karena ditempat tinggal saya banyak yang hobi bersepeda	10	33%	16	53%	3	10%	1	3%
	Jumlah	29		33		23		5	
	Rata-Rata		32,2%		36,7%		25,6%		5,6%

Dari tabel di atas menggambarkan bahwa sebaran jawaban responden cukup beragam. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan rata-rata jawaban reseponden tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid di Kota Pekanbaru sebesar 67,6%. Persentase ini berada pada rentang 51% - 75% dengan kategori tinggi.artinya lingkungan kota pekanbaru dinilai cukup nyaman. Disamping itu suasana bersepeda di kota pekanbaru juga nyaman menurut mereka, antara pesepeda juga cukup ramah sehingga suasanya bersepeda cukup menyenangkan.

## B. Analisa Data

Setelah dijabarkan satu persatu tentang aspek aspek yang menggambarkan mtovasi bersepeda masyarakat di kota pekanbaru, peneliti menyatukan seluruh indikator menjadi satu kesatuan untuk mengetahui gambaran mativasi bersepeda di masa pandemi covid19 di kota pekanbaru. Rata-rata jawaban responden

didiapatkan sebesar 61,0%. Persentase ini tergolong tinggi karena terletak diantara 51% - 75%. Artinya motivasi bersepeda masyarakat kota Pekanbaru dimasa pandemic tergolong tinggi. Mereka cukup bersemangat untuk bersepeda. Namun motivasi bersepeda tidak berfokus untuk beprestasi hanya untuk mengisi waktu dan juga menjaga kesehatan di masa pandemi. Gambaran tentang rekapitulasi jawaban angket motivasi tentang tingkat motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga sepeda selama pandemi covid Di Kota Pekanbaru dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 11 Distribusi Frekuensi Jawaban Responden Tentang Tingkat Motivasi Masyarakat Dalam Melakukan Kegiatan Olahraga Sepeda Selama Pandemi Covid Di Kota Pekanbaru dari Keseluruhan Aspek**

No	Indikator	Rata-Rata Jawaban	Kategori
1	Pembawaan Individu,	71,7%	Tinggi
2	Pengalaman Masa Lalu,	60,1%	Tinggi
3	Cita Cita Dan Harapan,	55,6%	Tinggi
4	Fasilitas Yang Tersedia,	58,5%	Tinggi
5	Sarana Dan Parasarana Olahraga,	63,5%	Tinggi
6	Metode Latihan,	59,1%	Tinggi
7	Program Latihan	51,8%	Tinggi
8	Lingkungan Dan Iklim Pembinaan.	67,6%	Tinggi
	Rata-rata	61,0%	Tinggi

### C. Pembahasan

Sepeda dilakukan banyak orang selama pandemi Covid-19 dan salah satu olahraga yang cocok dilakukan karena bisa jaga jarak dengan orang lain. Apalagi, ketahanan tubuh sangat penting untuk dijaga agar terhindar dari Covid-19. Sebelum pandemi, orang-orang biasa berolahraga pergi ke pusat kebugaran maupun di luar ruangan dengan sekedar jogging. Bersepeda bisa menjadi

alternatif karena dinilai lebih aman dan mudah dilakukan. Banyak alasan kenapa bersepeda bisa melindungi dari Covid-19. Berikut lima alasan untuk bersepeda selama pandemic.

Masyarakat kota pekanbaru juga tidak luput dari trend bersepeda yang sedang *booming* saat ini. Hampir seluruh elemen masyarakat ikut serta dalam trend bersepeda saat ini. Bersepeda memiliki dampak baik bagi kesehatan tubuh. Selama bersepeda, saluran udara tubuh berventilasi baik sehingga dapat mengalirkan darah secara maksimal. Dengan bersepeda di ruangan terbuka, Anda akan terpapar sinar matahari sehingga menambah asupan vitamin D ke dalam tubuh. Bersepeda juga akan membantu meningkatkan suasana hati dan efektivitas tidur.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan motivasi bersepeda masyarakat kota Pekanbaru cukup tinggi. Mereka memanfaatkan waktu luang untuk bersepeda karena manfaat kesehatan yang cukup baik. Namun motivasi bersepeda masyarakat kota pekanbaru sebagian besar hanya dilandasi oleh hobi dan tidak berfokus pada prestasi bersepeda. Selain itu menurut masyarakat, fasilitas serta sarana dan juga kondisi lingkungan kota pekanbaru cukup nyaman untuk bersepeda.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain yang dilakukan oleh Fatoni (2021:89) dimana kesimpulan penelitiannya minat masyarakat Surakarta terhadap olahraga sepeda secara keseluruhan masuk dalam kategori tinggi dengan nilai persentase sebesar 61,21%. Tingginya minat masyarakat terhadap olahraga sepeda menjadi indikator yang baik terhadap tingginya kesadaran masyarakat

untuk berolahraga dan hidup sehat. Artinya minat yang tinggi pada masyarakat Surakarta tersebut turut mempengaruhi tren tingginya pembelian sepeda. Sementara itu berubahnya olahraga bersepeda menjadi tren baru, menghasilkan peluang dibidang industri, seperti industri pembuatan baju dan perlengkapan sepeda, penyediaan jasa reparasi sepeda, penjualan sparepart, dan pengembangan tempat wisata sepeda (bike park).

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Siantoro (2021:4) dimana hasil penelitian memberikan kesimpulan bahwa : 1.Yang menyebabkan masyarakat memiliki motivasi bersepeda adalah dengan adanya pengaruh dari faktor intrinsik (dari dalam) dan faktor ekstrinsik (dariluar).2.Pada diagram total masyarakat Surabaya memiliki motivasi jumlah persentase pada kategori tinggi sekali 11%, tinggi berjumlah 18%, sedang berjumlah 45%, rendah berjumlah 14% dan rendah sekali berjumlah 12%.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah :tingkat motivasi bersepeda di masa pandemi covid19 di kota pekanbaru dikategorikan tinggi. Rata-rata jawaban responden didiapatkan sebesar 61,0%. Psersentase ini tergolong tinggi karena terletak diantara 51% - 75%.

#### B. Sarana

Beberapa saran yang dapat diberikan antara lain sebagaiberikut :

##### 1. Kepada masyarakat :

Diharapkan kepada masyarakat agar terus menjaga motivasi untuk bersepeda karena bersepeda merupakan salah satu cara yang cukup aman di masa pandemic ini.

##### 2. Kepada pemerintah :

Diharapkan kepada pemerintah untuk terus menambah fasitlitas dan juga sarana untuk penghobi sepeda agar mereka tidak kesulitan dalam menyalurkan hobinya. Selain itu diharapkan pemerintah juga membuat bike park (taman untuk pesepeda) agar sarana dan prasarana pesepeda dapat lebih baik lagi.

##### 3. Kepada peneliti selanjutnya :

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat membuat penelitian tentang olahraga yang aman dimasa pendemi agar hasil penelitian ini lebih tampak manfaatnya bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera universitas negeri semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Carmichael.(2003).Bugar dengan Bersepeda.Jakarta:PT Raja Grafindo Persada
- Hidayat, T. H. T., & Zhannisa, U. H. (2020). Survey Minat Masyarakat Untuk Olahraga Rekreasi Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid 19 di Kabupaten Demak. *JPAS: Journal of Physical Activity and Sports*, 1(1), 80-88.
- Husdarta. HJS. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta
- Juliyandi (2015). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Smp Negeri 1 Lhoksukon Aceh Utara Tahun Pelajaran 2012/2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*. 1(2):102:113
- Khodijah, S., & Marni, E. (2014). Hubungan Motivasi Kerja Terhadap Perilaku Caring Perawat di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(4), 175-179.
- Laksmna, T. A., Rachmat, H., & Tahir, R. (2020). Strategi Pengembangan Wisata Bersepeda Berdasarkan Karakteristik Motivasi Pesepeda Urban (Pada Grup Sepeda TOC Dan JGC-SCAM). *Jurnal Pariwisata Terapan*, 4(1), 73-91.
- Mailani, A. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Futsal Peserta Didik Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 1 Imogiri Bantul, *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4).
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Muskanan, K. (2015). Analisis motivasi berprestasi atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105-113.
- Putra, D. D. L., & Kurniawan, W. P. (2021). Survei Minat Masyarakat Bersepeda Pada Masa Pandemi Covid-19 di Kecamatan Patianrowo Kabupaten Nganjuk Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 70-75.